

Syllabus

Kursbeschreibung

Titel der Lehrveranstaltung	Kinder für das Leben stärken mit Mentaltraining (Lab.)
Code der Lehrveranstaltung	12563
Zusätzlicher Titel der Lehrveranstaltung	
Wissenschaftlich-disziplinärer Bereich	PAED-01/A
Sprache	Deutsch
Studiengang	Einstufiger Master in Bildungswissenschaften für den Primarbereich - Abteilung in deutscher Sprache
Andere Studiengänge (gem. Lehrveranstaltung)	
Dozenten/Dozentinnen	Dott. mag. Cordula Oberhuber, CoOberhuber@unibz.it https://www.unibz.it/en/faculties/education/academic-staff/person/33997
Wissensch. Mitarbeiter/Mitarbeiterin	
Semester	Zweites Semester
Studienjahr/e	ALL
KP	2
Vorlesungsstunden	0
Laboratoriumsstunden	20
Stunden für individuelles Studium	30
Vorgesehene Sprechzeiten	6
Inhaltsangabe	Die Schlüssel für Zufriedenheit, Selbstvertrauen und Erfolg liegen in mentaler und emotionaler Stärke, für die im Kindesalter der Grundstein gelegt wird. Lernen Kinder frühzeitig, alltäglichen Herausforderungen zu begegnen, gehen sie mental und emotional gefestigt hervor und sehen auch zukünftigen Herausforderungen mit mehr Selbstvertrauen entgegen. Beim Kinder Mentaltraining

	können spielerisch eigene Grenzen überwunden werden, und die gemachten Erfolgserlebnisse stärken das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Ziel sind Kinder mit einer positiven, belastbaren Grundhaltung, die sich selbstwirksam erleben und resilient handeln. Teilnehmende am Laboratorium können anhand praxisnaher Übungen und Tipps die Grundlagen des Mentaltrainings erlernen.
Themen der Lehrveranstaltung	- Was ist Mentaltraining: Begriffserklärung und wissenschaftlicher Hintergrund. Einführung in die Grundlagen des Mentaltrainings. - Resilienz die Kraft des Guten: Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins und der Selbstmotivation. Kennenlernen der eigenen Ressourcen, Umgang mit Gefühlen, „positive Psychologie“ mental nutzen, Konflikte lösen. - Lernen mit Hilfe von Mentaltraining: Zielorientiertes Lernen. Gehirngerechte Lern- und Arbeitsmethoden kennenlernen, Konzentrationsübungen, Progressive Muskelentspannung usw. - Mentale Methoden, um Blockaden oder Ängste aufzulösen: Umgang mit Affirmationen und negativen Glaubenssätzen. Herausforderungen wie Blackout, Prüfungsangst, Nervosität usw. erfolgreich bewältigen und Selbstsicherheit aufbauen. - Entspannung und Aktivierung versus Stress: Körper und Phantasie, Phantasie, Konzentrationsübungen, Wahrnehmungstraining, Aktivierung zur Bewegungslust, Tiefenatmung, Visualisierung, progressive Muskelentspannung usw., um Gelassenheit und innere Balance zu erfahren. - Ziel- und Visionsarbeit: Zielfokussierung, Selbstmotivation und Selbstmanagement, Auflösung hinderlicher Glaubenssätze, konkrete Umsetzung planen und ein Zielbild erstellen. - Kommunikation und Haltung (von pädagogischen Fachkräften und Lehrpersonen): Redehemmungen überwinden, Körpersprache gekonnt anwenden, Atemübungen, Werkzeuge für selbstsicheres, erfolgreiches Auftreten. - Work-Life- Balance, Salutogenese: Kraftquellen im Alltag finden und Krafträuber entschärfen. Stress abbauen, Gedanken -und Ressourcen nutzen, neue Perspektiven, Energie und Lebensfreude integrieren. Glück und Lebensfreude finden.
Stichwörter	Mentaltraining, Resilienz, Selbstwirksamkeit, Pädagogik, Didaktik
Empfohlene Voraussetzungen	

Propädeutische Lehrveranstaltungen	
Unterrichtsform	Im Laboratorium werden theoretisch-konzeptionelle Inputs mit anwendungsorientierten Lernsequenzen verknüpft. Fachliche Inhalte werden anhand praxisnaher Fallbeispiele analysiert, diskutiert und auf konkrete berufliche Handlungssituationen übertragen. Zur Förderung aktiver Lernprozesse kommen verschiedene kooperative und aktivierende Lehr- und Lernformen zum Einsatz, darunter Gruppen-, Partner- und Einzelarbeiten, praktische Übungen, strukturierte Reflexionsaufgaben, die Bearbeitung und Diskussion von Fachliteratur, Fallbesprechungen, Präsentationen sowie kollegiale Feedbackverfahren.
Anwesenheitspflicht	Laut Studiengangsregelung
Spezifische Bildungsziele und erwartete Lernergebnisse	Erwartete Lernergebnisse und Kompetenzen: Wissen und Verstehen Nach erfolgreichem Abschluss des Laboratoriums verfügen die Studierenden über fundierte Kenntnisse der theoretischen Grundlagen, Konzepte und wissenschaftlichen Hintergründe des Mentaltrainings. Sie verstehen zentrale Ansätze der Resilienzforschung, Salutogenese und Positiven Psychologie und können deren Bedeutung für die Förderung psychischer Gesundheit, Selbstwirksamkeit und persönlicher Entwicklung erläutern. Darüber hinaus kennen sie wesentliche Methoden und Techniken des Mentaltrainings sowie deren Einsatzmöglichkeiten in pädagogischen und bildungsbezogenen Kontexten. Anwendung von Wissen und Verstehen Die Studierenden sind in der Lage, Methoden und Techniken des Mentaltrainings zielgerichtet und fachgerecht anzuwenden. Sie können Übungen zur Förderung von Konzentration, Motivation, Stressbewältigung, emotionaler Regulation und Resilienz auswählen, planen, durchführen und reflektieren. Zudem entwickeln sie ressourcenorientierte Maßnahmen zur Unterstützung von Kindern und Jugendlichen und setzen diese praxisbezogen und zielgruppenadäquat um. Urteilsvermögen Die Studierenden können mentale Trainingsmethoden hinsichtlich ihrer Wirksamkeit, Einsatzmöglichkeiten und Grenzen kritisch

	beurteilen. Sie reflektieren eigene Erfahrungen, Werthaltungen, Glaubenssätze und Handlungsmuster sowie deren Einfluss auf pädagogisches Handeln. Auf dieser Grundlage treffen sie fachlich begründete Entscheidungen zur Auswahl und Gestaltung geeigneter Interventionen zur Förderung von psychischer Gesundheit, Resilienz und Selbstwirksamkeit. Kommunikation Die Studierenden sind befähigt, theoretische Konzepte und praktische Methoden des Mentaltrainings adressatengerecht zu vermitteln und anzuleiten. Sie reflektieren die Bedeutung von Kommunikation, Körpersprache und professioneller Haltung im pädagogischen Kontext und setzen diese gezielt ein, um Kinder und Jugendliche ressourcenorientiert zu begleiten. Darüber hinaus wenden sie Strategien zur konstruktiven Konfliktbewältigung und Förderung positiver sozialer Beziehungen an. Lernfähigkeiten Die Studierenden entwickeln die Fähigkeit zur kontinuierlichen Reflexion und Weiterentwicklung ihrer fachlichen, methodischen und persönlichen Kompetenzen. Sie erkennen eigene Ressourcen, Stärken und Entwicklungspotenziale und nutzen geeignete Strategien zur Selbstregulation, Stressbewältigung und Gesundheitsförderung. Dadurch sind sie in der Lage, mentale Trainingsmethoden eigenständig weiterzuentwickeln und nachhaltig in ihr professionelles Handeln zu integrieren. Übergeordnetes Lernziel Die Studierenden erwerben die Fähigkeit, Methoden des Mentaltrainings theoriegeleitet, reflektiert und praxisorientiert einzusetzen, um Resilienz, Selbstwirksamkeit, psychische Gesundheit und persönliche Entwicklungsprozesse von Kindern und Jugendlichen professionell zu fördern. Dabei verbinden sie wissenschaftliche Erkenntnisse mit praktischen Handlungskompetenzen und entwickeln ein reflektiertes pädagogisches Urteilsvermögen.
Spezifisches Bildungsziel und erwartete Lernergebnisse (zusätzliche Informationen)	

Art der Prüfung	Die Prüfungsleistung besteht aus zwei Teilen A und B. A: Immanente Prüfungsleistungen • A1: Schriftliche Ausarbeitung eines Praxisbeispiels • A2: Präsentation des Praxisbeispiels im Rahmen des Laboratoriums B: Prüfung: Mündliche Prüfung und Reflexion
Bewertungskriterien	Beide Prüfungsleistungen sind gleich gewichtet (A und B) A: Immanente Leistungen: A1: Vollständige und sachgerechte Bearbeitung der vorgegebenen Kriterien zur schriftlichen Ausarbeitung des Praxisbeispiels: • Fachliche und wissenschaftliche Korrektheit • Logischer Aufbau und schlüssige Argumentation • Fundierter Theorie-Praxis-Transfer • Kritische Analyse, Reflexion und eigenständige Urteilsbildung • Angemessener Einbezug der Fachliteratur sowie wissenschaftliches Arbeiten unter Einhaltung der Zitier- und Formvorgaben (APA bzw. Vorgaben der Lehrenden) • Informationskompetenz • Sprachliche Korrektheit, Klarheit des Ausdrucks und angemessene Verwendung der wissenschaftlichen Fachsprache Die Verwendung von Künstlicher Intelligenz (KI) bei der Erstellung der Prüfungsleistung ist nicht gestattet. A2: Präsentation des Praxisbeispiels: • Anschauliche und mediengerechte Visualisierung • Strukturierte, fachlich fundierte und zielorientierte Darstellung der Inhalte • Zielgruppengerechte Vermittlung und sicheres Präsentationsverhalten • Klare, fachlich angemessene sprachliche Ausdrucks- und Kommunikationskompetenz B: Prüfung: Mündliche Prüfung und Reflexion: • Fachlich korrekte Darstellung der theoretischen Inhalte

	• Reflexion und kritische Analyse des eigenen Praxisbeispiels unter Bezugnahme auf die Lehrveranstaltungsinhalte • Fähigkeit zum Theorie-Praxis-Transfer sowie zur Entwicklung begründeter fachlicher Urteile
Pflichtliteratur	Deutsches Schulamt (Hrsg.). (2008, Dezember). <i>Rahmenrichtlinien für die deutschsprachigen Kindergärten</i>. Autonome Provinz Bozen-Südtirol. https://tinyurl.com/bdhxhhwx Deutsche Bildungsdirektion (Hrsg.). (2021, Februar). <i>Rahmenrichtlinien für die Grund- und Mittelschule in Südtirol</i> (Aktualisierte Ausg.). Autonome Provinz Bozen-Südtirol. https://tinyurl.com/y24yt5pp Deutsches Bildungsressort/Kindergarteninspektorat (2017). <i>Qualitätsrahmen für den Kindergarten</i>. Autonome Provinz Bozen-Südtirol. https://tinyurl.com/mryae7ht Antonovsky A. (1997). Salutogenese zur Entmythisierung der Gesundheit. Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie. Baisch-Zimmer S., & Petrig, G. (2011). <i>Kindermentaltraining: Kinder für das Leben stärken</i>. Beltz. Csikszentmihalyi, M. (1990). <i>Flow: Das Geheimnis des Glücks</i>. Klett-Cotta. Frankl, V. (2015). <i>Trotzdem Ja zum Leben sagen</i> (7. Aufl.). Kösel. Heimsoeth, A. (2013). <i>Mein Kind kann`s: Mentaltraining für Schule, Sport und Freizeit</i>. Pietsch. Largo, R. (2019). <i>Kinderjahre: Die Individualität des Kindes als erzieherische Herausforderung</i> (vollständig überarbeitete Neuausg.). Piper.

	Liebertz, C. (2018). Das goldene Schatzbuch ganzheitlichen Lernens: Schlüsselkompetenzen und Spiele für eine bessere Bildung (3. Aufl.). Don Bosco. Mendler, F., & Schmitz, M. (2024). Balance finden: Anspannung und Entspannung durch Yoga erfahren. Sportpädagogik, 48, 28-34. Opp, G., Fingerle, M., & Suess, G. (Hrsg.). (2020). Was Kinder stärkt: Erziehung zwischen Risiko und Resilienz (4. Aufl.). Reinhardt. Reznick, C. (2013). Innere Starkmacher: Wie Kinder Stress und Angst in Freude und Selbstvertrauen verwandeln. Kösel. Salbert, U. (2016). Ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder (10. Aufl.). Ökotoxia. Saval, I. (2022). Starke Kinder: Strategien für selbstbewusste und ausgeglichene Kinder (3. Aufl.). Trias. Waibel, E. M., & Wurzbacher, A. (2016). Motivierte Kinder - authentische Lehrpersonen: Einblicke in den Existenziellen Unterricht. Beltz. Weitere Literatur wird in der Lehrveranstaltung bekannt gegeben
Weiterführende Literatur	
Weitere Informationen	
Ziele für nachhaltige Entwicklung (SDGs)	Gesundheit und Wohlergehen, Hochwertige Bildung, Partnerschaften zur Erreichung der Ziele, Weniger Ungleichheiten, Frieden, Gerechtigkeit und starke Institutionen, Geschlechter-Gleichheit